

ОШО

100 миллионов  
читателей

# Баланс тела-ума



ОШО

Как научиться слушать  
и понимать свое тело  
Практическое руководство



ВСЬ

Путь мистика

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Баланс тела-ума. Как научиться  
слушать и понимать свое тело.  
Практическое руководство**

ИГ "Весь"

## **Раджниш (Ошо) Б. Ш.**

Баланс тела-ума. Как научиться слушать и понимать свое тело.  
Практическое руководство / Б. Ш. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь",  
— (Путь мистика)

Мы привыкли к идее, что мышление – основа нашей жизнедеятельности, а наш ум – основа всего. Но, игнорируя тело, мы погружаемся в болезни, напряжение и дискомфорт. Как научиться быть расслабленным и радостным, здоровым телом и здоровым душой? В этой книге, собранной из различных бесед, мы встречаемся с удивительно нежным и благодарным отношением к телу, которое Ошо пытается передать нам с любовью, юмором и глубоким пониманием природы человека. Он подводит нас к пониманию истинной ценности нашего физического тела, его разумности и силы. В восстановлении баланса между умом и телом Ошо видит возможность сделать нашу жизнь более наполненной, радостной и счастливой. CD-диск прилагается только к бумажной книге.

© Раджниш (Ошо) Б. Ш.

© ИГ "Весь"

## Содержание

Предисловие	6
1. Разум тела	8
Мудрость тела	10
Разговаривайте с телом	11
Слушайте тело	12
Тело чудесно	13
В теле скрыты все тайны	14
Связи тела и ума	15
Ум и тело – не две разные вещи	16
Человека следует воспринимать как целое	18
2. Разоблачение жизнеотрицающих стереотипов	19
Почему мы выбираем быть несчастливymi?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Ошо

## Баланс тела-ума. Как научиться слушать и понимать свое тело. Практическое руководство

**OSHO** является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения OIF.  
Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Bahnhofstr/52, 8001  
Zurich, Switzerland, [www.osho.com](http://www.osho.com)

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Предисловие

Миру нужно совершенно нового рода образование, в самую основу которого заложено, что каждого нужно ввести в молчание сердца, – другими словами, в медитацию, – и каждого нужно научить быть сострадательным к собственному телу. До тех пор, пока вы не сострадательны к собственному телу, вы не можете быть сострадательным и ни к кому другому. Тело – живой организм, и он не причинил вам никакого вреда. Он неустанно вам служит с момента вашего зачатия и будет служить до самой смерти. Он сделает все, что вы захотите, даже невозможное, но никогда вас не ослушается.

Нельзя даже вообразить другой подобный механизм, настолько же послушный и мудрый. Если вы осознаете все функции своего тела, то удивитесь: вы никогда не думали, что все это делает тело. Оно так чудесно, так таинственно. Но вы никогда в это не заглядывали. Вы никогда не беспокоились о том, чтобы ознакомиться со своим телом, но притворялись, что любите других. Вы этого не можете, потому что все другие люди доступны вашему восприятию только как тела.

Тело – величайшая тайна во всем существовании. Его тайна нуждается в любви; его тайны, его жизнедействие – нуждаются в пристальном исследовании...

К несчастью, религии были абсолютно телоненавистническими. Но это дает явственный намек, очевидно указывает, что если человек научится мудрости тела и тайне тела, он никогда не станет заботиться о священнике и Боге. Он найдет величайшую из тайн внутри себя и внутри тайны тела – сам алтарь своего сознания.

Как только человек начинает осознавать собственное сознание, собственное существо, нет никакого Бога выше него.

Только такой человек может быть уважительным к другим человеческим существам, к другим живым существам, потому что они настолько же таинственны, что и он сам, – разные формы выражения, многообразие, от которого жизнь становится богаче. И как только человек находит сознание в самом себе, одновременно он находит ключ к высочайшему. Никакое образование, которое не учит любить тело, которое не учит быть сострадательным к телу, которое не учит проникать в его тайны, не сможет вас научить, как войти в собственное сознание.

Тело открывает двери – тело служит трамплином. И любое образование, которое не касается темы тела и сознания, не только абсолютно незаконченно, но и крайне вредно, потому что оно не принесет ничего, кроме разрушения. Только цветение сознания внутри вас предотвращает разрушительность и сообщает вам непреодолимое желание творить – создавать в мире больше красоты, больше комфорта. Человек нуждается в лучшем теле, в более здоровом теле. Человек нуждается в более сознательном, бдительном существе.

Человек нуждается во всем комфорте и во всей роскоши, которые готово ему предоставить существование. Существование готово дать вам рай, здесь и сейчас.

Тело – это видимая душа, а душа – невидимое тело.

Тело и душа никак не отделены друг от друга, они – части друг друга, части одного целого. Тело следует принимать, любить, почитать, быть ему благодарным...

Тело – самый сложный механизм в существовании – оно просто чудесно!

И блаженны те, кто изумляется чудесам.

Начните с чувства изумления собственным телом, потому что оно к вам ближе всего.

Ближайшая точка, в которой к вам приблизилась природа, в которой к вам пришло существование, – это ваше собственное тело. В нем есть вода океанов, в нем есть огонь звезд и солнц, в нем есть воздух; оно сделано из земли.

Ваше тело символизирует все существование, все стихии. И какая трансформация! Какие превращения! Посмотрите на землю, посмотрите на тело: какая трансформация, – а вы никогда не изумлялись этому чуду! Пыль превращается в божественное – возможна ли большая тайна? Можно ли ждать больших чудес? И свершение этого чуда вы видите каждый день. Из грязи рождается лотос... и из пыли возникло это прекрасное тело.

## 1. Разум тела

*Западная медицинская наука рассматривает человека как отдельную единицу – оторванную от природы. В этом один из ее величайших промахов. Человек – это часть природы, и его здоровье – не что иное как непринужденные взаимоотношения с природой.*

*Западная медицина рассматривает человека как механизм, и во всем, в чем может быть полезной механика, она достигает успеха. Но человек – не машина; человек – это органическое единство и как таковое нуждается в лечении не только той части организма, которая больна. Больная часть организма – это только симптом того, что весь организм испытывает трудности. Больная часть, как самая слабая, указывает на болезнь всего организма.*

*Вы лечите больную часть, достигаете успеха... но тогда болезнь проявляется в какой-то другой части. Вы помешали болезни выразиться посредством больной части; вы укрепили эту часть. Но вы не понимаете, что человек – это целое: он или болен, или здоров, и промежуточного состояния нет. Его следует воспринимать как целый организм.*

Вот одна из фундаментальных основ, которые нужно понимать: тело всегда готово вас слушать – вы никогда с ним не говорили, вы никогда не пытались с ним общаться. Вы были в нем, им пользовались, но никогда его не благодарили. Оно вам служит, и служит так разумно, как только возможно.

Природа знает, что тело разумнее вас, и поэтому ничто важное в теле вам не предоставлено, все это предоставлено самому телу. Например, дыхание, или сердцебиение, или кровообращение, или пищеварение – ничто из этого не предоставлено вам; иначе вы бы уже давно пришли в хаос.

Если бы управлять дыханием было предоставлено вам, вы бы уже умерли. У вас не было бы никакой возможности жить, потому что вы можете об этом забыть в любой момент. Если, например, вы с кем-то поссоритесь, вы забудете, что нужно дышать. Ночью, во сне, вы можете забыть, что сердце должно биться. Как вы будете помнить? А знаете ли вы, какую работу выполняет пищеварительная система? Вы постоянно что-то глотаете и думаете, что совершаете большую работу. Глотать может кто угодно.

Во время второй мировой войны случилось так, что одному человеку в горло попала пуля. Он остался жив, но есть и пить при помощи горла больше не мог, весь проход пришлось закрыть. Врачи прорезали небольшой проход в стенке его желудка, из которого выходила трубка, и ему приходилось вкладывать пищу в трубку, но никакой радости это не доставляло. Даже мороженое... он был очень сердит:

– Это невыносимо... Я не чувствую никакого вкуса.

Тогда один из докторов предложил:

– Сделайте вот что: сначала пробуйте еду на вкус, затем вкладывайте в трубку.

И он это делал сорок лет. Сначала он пережевывал пищу и наслаждался, потом вкладывал в трубку. Его трубка была ничем не хуже других, потому что и в вашем теле тоже есть такая же трубка, только она скрыта внутри. У этого бедняги она была снаружи. И она была даже лучше вашей, потому что ее можно было чистить... делать что угодно.

Система пищеварения творит настоящие чудеса. Ученые говорят, что, если бы нам приходилось делать все, что делает наша небольшая пищеварительная система – система одного человека, потребовалась бы большая фабрика, чтобы превращать пищу в кровь, сортировать все ее элементы, направлять все необходимые элементы по назначению. В некоторых элементах нуждается мозг, и их нужно направить с потоком крови в мозг. Другие нужны где-то в другой области: в тканях глаз. Третьи нужны еще где-то – в тканях ушей, или костей, или кожи,

и тело выполняет все это так безупречно, семьдесят лет, восемьдесят лет, девяносто лет – а вы так и не видите его мудрости.

## Мудрость тела

Вы слышали об алхимиках, которые пытались превращать грубые металлы в золото; ваше тело делает гораздо большее – оно превращает всевозможный мусор, которым вы себя набиваете, в кровь, в кости. И более того: из этого мусора оно создает ваш мозг. Все ваше мороженое и кока-колу оно постоянно превращает в мозг – мозг, способный создать Рупперфорда или Альберта Эйнштейна, Будду, Заратустру, Лао-Цзы. Просто посмотрите на это чудо!

Мозг, такая небольшая вещь, замкнутая в небольшом черепе... Один-единственный мозг может содержать все библиотеки мира. Его вместимость почти бесконечна. Это величайшая система памяти. Если вы захотите создать компьютер такой же мощности, для действия этого компьютера потребуется много миль пространства. Ваш мозг содержится в таком маленьком черепе. И как бы наука до сих пор ни развивалась, она все еще не умеет превращать мороженое в кровь. Ученые пытались это сделать, но не могут найти способа – что делать? Как превратить мороженое в кровь? Нельзя даже говорить о том, чтобы создать из мороженого мозг! Может быть, этого никогда не случится. Или, если даже это случится, то случится посредством мозга; снова это будет чудом мозга.

## Разговаривайте с телом

Как только вы начинаете общаться с собственным телом, все становится очень легко. Тело не нуждается ни в каком принуждении; его можно убедить. С телом не нужно бороться – это уродливо, насильственно, агрессивно, и любого рода конфликт только будет создавать больше и больше напряжения. Не следует создавать никакого конфликта – пусть правилом будет комфорт. Тело – это такой прекрасный дар Бога, что бороться с ним значит отвергать самого Бога. Это алтарь... мы вознесены на этот алтарь. Это храм. Мы в нем существуем и должны, как только возможно, о нем заботиться. Это наша ответственность.

Таким образом, семь дней... Поначалу это покажется немного абсурдным, потому что нас никогда не учили разговаривать с собственным телом – а это может творить чудеса. Чудеса уже происходят, хотя мы о них и не знаем. Когда я что-то вам говорю, моя рука, в жесте, следует за словами. Я с вами говорю – это мой ум что-то вам сообщает. Мое тело за этим следует. Тело настроено с умом.

Когда вы хотите поднять руку, вам ничего не нужно делать – вы ее просто поднимаете. Одной идеи, что вы хотите ее поднять, достаточно, чтобы тело последовало; это чудо. Фактически биология или физиология пока не смогли объяснить, как это происходит. Потому что идея есть идея; вы хотите поднять руку – это идея. Как эта идея трансформируется в физическое сообщение руке? И это совершенно не занимает времени – доля секунды; нечто без всякого временного промежутка...

Например, я с вами говорю, и моя рука продолжает сотрудничать; временного промежутка нет. Тело словно движется параллельно уму. Оно очень чувствительно – нужно научиться с ним разговаривать, и тогда можно будет сделать многое.

## Слушайте тело

Следуйте телу. Никогда и никаким образом не пытайтесь главенствовать над телом. Тело – это ваше основание. Как только вы начинаете понимать собственное тело, девяносто девять процентов вашего страдания просто исчезает. Но вы не слушаете. Тело говорит: «Прекрати! Не ешь!» Вы продолжаете есть, вы слушаете ум. Ум говорит: «Это так вкусно, великолепно. Еще немного!» Вы не слушаете тело. Тело чувствует тошноту. Желудок говорит: «Прекрати! Довольно! Я устал!» – но ум говорит: «Подумать только, какой вкус... еще немного!» Вы продолжаете слушать ум. Если бы вы слушали тело, девяносто девять процентов проблем просто исчезло бы, а оставшийся один процент был бы просто случайностями, не настоящими проблемами.

Но с самого детства нас отвлекают от тела, уводят от тела в сторону. Ребенок плачет, ребенок хочет есть, а мать смотрит на часы, потому что доктор сказал, что ребенку нужно дать молоко только после трех. Она не смотрит на ребенка. Ребенок – вот настоящие часы, на которые нужно смотреть, но она продолжает смотреть на часы на стене. Она слушает доктора, а ребенок плачет; ребенок просит пищи, ребенок нуждается в пище прямо сейчас. Если прямо сейчас ребенку не дать пищи, вы уведете его от тела. Вместо того, чтобы дать ему пищу, вы даете ему соску. Это с вашей стороны обман и жульничество. Вы даете что-то ложное, пластмассовое, пытаетесь его отвлечь и разрушить чувствительность тела. Мудрости тела не дается права голоса; вмешивается ум. Соска успокаивает ребенка, и он засыпает. Теперь часы говорят, что три часа прошло, и молоко нужно дать. Теперь ребенок крепко спит, теперь его тело спит; вы его будите, потому что доктор сказал, что нужно дать молоко. Вы снова нарушаете его ритм. Мало-помалу вы приводите в замешательство все его существо. Приходит момент, когда он теряет всякий контакт с телом. Он не знает, что хочет его тело: хочет ли его тело есть, он не знает; хочет ли его тело заниматься любовью, он не знает. Все управляется чем-то извне. Он видит журнал «Плэйбой», и ему хочется заниматься любовью. Это глупо; это – из ума. Такая любовь не может быть качественной; она будет просто чиханием, не более; разгрузкой. Это совершенно не любовь. Как может любовь прийти из ума? Ум ничего не знает о любви. Это становится долгом. У вас есть жена, у вас есть муж, вы должны заниматься любовью – это становится долгом. Из чувства долга, неукоснительно, каждую ночь вы занимаетесь любовью. Теперь в этом нет никакой спонтанности. И тогда вы начинаете беспокоиться, потому что чувствуете, что это не приносит вам удовлетворения. Тогда вы начинаете искать какую-то другую женщину. Вы начинаете мыслить логически: «Может быть, эта женщина мне не подходит. Может быть, она – не моя духовная половина. Может быть, она не создана для меня. Я не создан для нее, потому что она меня не волнует».

Проблема не в женщине, проблема не в мужчине: вы – не в теле, она – не в теле. Если бы люди были в теле, никто не упускал бы красоты, называемой оргазмом. Если бы люди были в теле, в своих опытах оргазма они узнали бы проблески Бога.

Слушайте тело, следуйте телу. Ум глуп, тело мудро. И если вы глубоко войдете в тело, в самих этих глубинах вы найдете свою душу. Душа скрыта в глубинах тела.

## Тело чудесно

Оно безмерно красиво, безмерно сложно. Нет ничего другого, настолько же сложного, настолько же тонкого. Вы ничего о нем не знаете. Вы видите его только в зеркале, вы никогда не смотрели на него изнутри; иначе вы знали бы, что это вселенная в себе. Именно это всегда говорили мистики, называя тело вселенной в миниатюре. Если вы видите его изнутри, оно так безгранично – миллионы и миллионы клеток, и каждая живет собственной жизнью, и каждая действует так разумно, что это кажется почти невероятным, невозможным, невообразимым.

Вы принимаете пищу, и тело преобразует ее в кровь, плоть, кости. Вы принимаете пищу, и тело преобразует ее в сознание, мысль. В каждое мгновение происходит чудо. И каждая клетка действует так систематически, так упорядоченно, с такой внутренней дисциплиной, что это кажется почти невозможным – клеток миллионы. Семьдесят миллионов клеток содержится в одном вашем теле – семьдесят миллионов душ. У каждой клетки есть собственная душа. И как они действуют... с какой последовательностью, как ритмично и в какой гармонии! Одна и та же клетка может стать глазом, может стать кожей, может стать печенью, сердцем, позвоночником, умом, мозгом. Одни и те же клетки специализируются – становятся клетками определенных тканей – но это одни и те же клетки. И как они движутся, как тонко и безмолвно они работают!..

Проникните в это, глубоко войдите в эту тайну, потому что в ней вы укоренены. Тело – это почва, на которой вы растете; вы укоренены в теле. Ваше сознание в теле подобно дереву. Ваши мысли подобны плодам. Ваши медитации подобны цветам. Но вы укоренены в теле; тело поддерживает вас во всем. Тело поддерживает все то, что вы делаете. Вы любите; тело это поддерживает. Вы ненавидите; тело это поддерживает. Вы хотите кого-то убить; тело это поддерживает. Вы хотите кого-то защитить; тело это поддерживает. В сострадании, в любви, в гневе, в ненависти – в чем угодно – тело вас поддерживает. Вы укоренены в теле; тело обеспечивает вас питанием и поддержкой. Даже когда вы начинаете осознавать, кто вы такие, тело поддерживает вас и в этом.

Тело вам друг; тело вам не враг. Вслушайтесь в его язык, расшифруйте его язык, и мало-помалу, по мере того как вы проникаете в книгу тела и листаете ее страницы, вы осознаете всю тайну жизни. Она сжато изложена в вашем теле. Увеличенная в миллионы раз, она простирается на весь мир, но, сжатая в небольшую формулу, она содержится в вашем теле.

## В теле скрыты все тайны

Тело содержит все тайны; все тайны, которые только есть во всей вселенной; это – вселенная в миниатюре. Разница между телом и вселенной – только в количестве. Точно так же, как один-единственный атом содержит все тайны материи, тело содержит все тайны вселенной. Не стоит искать никаких тайн снаружи; достаточно просто обратиться вовнутрь.

И о теле следует заботиться. Нельзя быть против него, нельзя его осуждать. Осудив его, вы уже осудили Бога, потому что в глубочайшем тайнике тела обитает Бог. Бог выбрал этот дом тела своим жилищем. Почитайте свое тело, любите свое тело, заботьтесь о своем теле.

Так называемые религии создали в человеке много враждебности к телу. Это правда, вы – не тело. Но это не значит, что вы должны быть к нему враждебны; тело вам друг. Тело может привести вас в ад, но может привести вас и в рай. Это просто средство передвижения. Оно нейтрально. Куда бы вы ни направлялись, оно готово. Это механизм безмерной сложности, красоты, порядка. Чем более человек понимает свое тело, тем больше он чувствует благоговение. Что тогда сказать обо всей вселенной? – даже это небольшое тело содержит столько чудесного. Поэтому я называю тело храмом божественного.

И как только ваше отношение к телу меняется, идти вовнутрь становится легче, потому что тело становится вам открытым. Оно вам позволяет идти вовнутрь, оно открывает вам свои тайны. Именно так впервые были познаны все секреты йоги. Именно так впервые были познаны все секреты дао. Йога возникла не из расчленения мертвых тел. Современная медицинская наука изучает мертвые тела, расчленяя их. В самой основе этого что-то неправильно. Науке пока не удалось познать живое тело. Расчленять мертвое тело – это одно, узнать что-то о нем – это одно, а узнать что-то о живом теле – совершенно другое. Но у современной науки нет метода, чтобы получить знание о живом теле. Единственный способ его узнать – это обращаться с ним, как мясник: разрубить его, но в то мгновение, как вы его разрубаете, это больше не прежнее явление. Понять цветок на стебле, на дереве – это одно; разрезать, расчленить его – совершенно другое. Это больше не прежнее явление. Его качество – совершенно другое.

У Альберта Эйнштейна есть определенные качества, которых не может быть у трупа; это невозможно. Поэт умирает – есть тело, но где поэзия? Умирает гений – есть тело, но где гениальность? Тело идиота и тело гения – одно и то же. Расчленяя тело, вы не сможете узнать, принадлежало ли оно гению или идиоту, принадлежало ли оно мистика или кому-то, кто никогда не осознавал таинственного в жизни. Это будет невозможно, потому что вы просто заглядываете в дом, а существа, которое в нем жило, больше нет. Вы просто изучаете клетку, а птицы больше нет; и изучать клетку не значит изучать птицу. Но все же тело несет в себе божественное.

Настоящий путь – это войти вовнутрь себя и наблюдать собственное тело оттуда, из самой глубины своего существа. Тогда это безмерная радость... просто видеть, как оно действует, как оно работает. Это величайшее чудо, которое только случилось во вселенной.

## Связи тела и ума

Большинство проблем – психосоматические, потому что тело и ум – не две разные вещи. Ум – это внутренняя часть тела, а тело – внешняя часть ума, и что угодно может начаться в теле и перейти в ум, или наоборот: начаться в уме и перейти в тело. Разделения нет, нет никакой герметичной перегородки.

Таким образом, у большинства проблем есть два конца: к ним можно подходить и со стороны ума, и со стороны тела. И до сих пор в мире практиковалась односторонность: некоторые люди – физиологи, последователи Павлова, бихевиористы – верят, что все проблемы относятся к телу... Они лечат тело и, конечно, в пятидесяти процентах случаев достигают успеха. Они надеются, что с развитием науки успеха будет больше и больше, но этого никогда не случится более чем на пятьдесят процентов; развитие науки здесь не при чем.

Есть другая партия, – которая заблуждается настолько же, что и первая, – считающая, что все проблемы относятся к уму: сторонники христианской науки, гипнотизеры, месмеристы; они думают, что проблемы – в уме... психотерапевты. Они также достигают успеха в пятидесяти процентах случаев. Они тоже думают, что рано или поздно успеха будет больше и больше. Это вздор. Они не могут достигать успеха более чем в пятидесяти процентах случаев. Это предел.

Мое собственное понимание состоит в том, что к каждой проблеме нужно подходить одновременно с обеих сторон; ее следует атаковать через обе двери. Наступление на двух фронтах... Тогда человека можно излечить на сто процентов. Когда наука станет совершенной, она будет использовать оба пути.

Первый путь связан с телом, потому что тело – это центральный вход ума... парадный подъезд. И поскольку тело принадлежит грубому плану, им легко манипулировать. Сначала тело должно быть освобождено от всех приобретенных структур, и, одновременно, ум должен быть вдохновлен и поощрен двигаться вверх и сбросить тяжелый груз, тянущий его вниз.

## Ум и тело – не две разные вещи

Помните это всегда. Не говорите: «физиологический процесс» и «умственный процесс». Это не две разные вещи – лишь две части одного целого. Что бы вы ни сделали в области физиологии, это воздействует на ум. Что бы вы ни сделали в области психологии, это воздействует на тело. Это не две разные вещи; это одно целое.

Вы можете сказать, что тело – это твердое состояние энергии, а ум – жидкое состояние той же самой энергии... – одной и той же энергии! Таким образом, что бы вы ни делали в области физиологии, не думайте, что это только физиология. Не раздумывайте, как это поможет совершить трансформацию в уме. Если вы принимаете алкоголь, что происходит с вашим умом? Алкоголь принимает тело, не ум, но что происходит с умом? Если вы принимаете ЛСД, вещество попадает в тело, не в ум, но что происходит с умом?

Или, если вы поститесь, пост производится телом, но что происходит с умом? Или, если подойти с другой стороны: если у вас в уме появляются сексуальные мысли, что происходит с телом? Тело тотчас же подвергается воздействию. Если у вас в уме появляется сексуальный объект, тело немедленно начинает готовиться.

У Вильяма Джеймса была теория... В начале этого века, очевидно, она выглядела абсурдной, но в определенном смысле она правильна. Он и еще один ученый, Ланг, предложил эту теорию, которая известна как теория Джеймса – Ланга. Обычно мы говорим, что человек боится и поэтому спасается бегством. Или, человек испытывает гнев, и поэтому у него краснеют глаза, и он начинает атаковать врага. Но Джеймс и Ланг предложили прямо противоположное. Они сказали, что именно потому, что человек убегает, он чувствует страх; и именно потому, что у вас краснеют глаза и вы начинаете атаковать врага, вы испытываете гнев. Это прямая противоположность. Они сказали, что, если это не так, они хотят увидеть хотя бы один пример гнева, при котором глаза не краснеют, тело не подвергается никакому воздействию, и человек просто испытывает гнев. Не позволяйте телу подвергаться воздействию и попытайтесь прийти в гнев – и вы узнаете, что это невозможно.

В Японии детей учат очень простому методу контроля гнева. Им говорят: каждый раз, когда вы чувствуете гнев, ничего не делайте с гневом, просто начните глубоко дышать. Попробуйте это, и вы не сможете быть в гневе. Почему? Почему вы не можете быть в гневе только благодаря тому, что глубоко дышите? Быть в гневе становится невозможно. Две причины... Вы начинаете глубоко дышать, а для гнева требуется определенный ритм дыхания. Без этого ритма гнев невозможен. Чтобы был гнев, необходим определенный ритм дыхания, хаотическое дыхание.

Если вы начинаете глубоко дышать, невозможно, чтобы гнев вышел наружу. Если вы сознательно глубоко дышите, гнев не может выразиться. Ему требуется определенный ритм дыхания, который должен быть позволен; вам не нужно этого делать – гнев сделает это сам. При глубоком дыхании вы не можете быть в гневе.

И, во-вторых, ум смещается. Когда вы испытываете гнев и начинаете глубоко дышать, ум смещается от гнева к дыханию. Тело не в состоянии быть в гневе, и ум сместил концентрацию на что-то другое. Тогда быть в гневе трудно. Именно поэтому японцы более всех народов на земле способны к самоконтролю. Это просто тренировка, начинающаяся в самом детстве.

Трудно найти подобный пример где-нибудь в другом месте, но в Японии это происходит даже сегодня. Этого становится меньше и меньше, потому что Япония становится менее и менее японской. Она становится более и более западной, и традиционные методы и техники теряются. Но это происходило и происходит до сих пор.

Один из моих друзей был в Киото, и он прислал мне письмо, в котором говорилось: «Сегодня я наблюдал такое красивое явление, что решил написать тебе об этом. И когда я

вернусь, я хочу понять, как такое возможно: одного человека ударила машина, он упал, затем поднялся, поблагодарил водителя и ушел – он поблагодарил водителя!»

В Японии это нетрудно. Наверное, он несколько раз глубоко вздохнул, и тогда это стало возможным. Подход видоизменился в совершенно другой, и вы можете даже поблагодарить человека, который только что вас чуть не убил или пытается вас убить.

Физиологический процесс и психологический процесс – не две разные вещи, это одно целое, и вы можете начать с любого из полюсов, чтобы воздействовать на другой и вызвать в нем изменения.

## Человека следует воспринимать как целое

В лучшем мире каждый человек, профессия которого связана с тем, чтобы лечить тело, будет медитировать. И когда тело страдает, наверное, за этим что-то стоит, потому что все взаимосвязано и переплетено. Ни одного человека нельзя излечить, просто воздействуя на тело, – воздействовать нужно на всю его тотальность. Но, чтобы заглянуть в его тотальность, вы должны сначала заглянуть в свою собственную.

Каждый лечащий врач должен быть медитирующим, иначе он никогда не будет настоящим врачом. Может быть, у него есть ученые степени, может быть, у него есть лицензия, разрешающая медицинскую практику, но для меня он – шарлатан, потому что он не знает целого человека и поэтому лечит только симптомы.

Кто-то, может быть, страдает определенным симптомом, мигренью или головной болью – вы можете его от этого излечить, но не заглянете глубоко вовнутрь, не посмотрите, почему, прежде всего, этот человек страдает головной болью: может быть, он слишком обременен, обеспокоен, подавлен. Может быть, он настолько скован внутри, что это вызывает боль. Может быть, он слишком много думает и никогда не расслабляет ум. Таким образом, вы можете излечить симптом или вынудить его исчезнуть посредством ядов и медицинских препаратов. Он проявится как-то по-другому, потому что коренной причины вы даже не коснулись.

Следует лечить не симптомы, но людей. А люди – органичны, тотальны. Иногда бывает так, что болезнь может проявиться в ногах, а коренная причина находится в голове. Иногда коренная причина может быть в ногах, а болезнь – в голове. Поскольку человеческое существо неделимо... абсолютно взаимосвязано! Ничто в человеческом существе не отдельно. Все взаимосвязано, и не только внутри тела, но и само тело, в свою очередь, связано с умом, а тело и ум – *psycho* и *soma* – вместе связаны с трансцендентальной душой.

## **2. Разоблачение жизнеотрицающих стереотипов**

*Ваш единственный долг – быть счастливыми. Сделайте это религией: быть счастливыми. Если вы несчастливы, что бы вы ни делали, наверное, в этом что-то неправильно, и необходима какая-то резкая перемена. Пусть все определяется счастьем.*

*Я – гедонист. Счастье – единственный критерий, который есть у человека.*

*Таким образом, всегда смотрите, что происходит, когда вы что-то делаете: если вы становитесь мирными, если вы становитесь спокойными, расслабленными и чувствуете себя, как дома, это правильно. Это главный критерий, ничто другое не может быть критерием. То, что правильно для вас, может быть неправильным для кого-то другого, помните и это. Потому что то, что легко для вас, для кого-то может быть трудным, а что-то совсем другое – легким. Поэтому никакого универсального закона быть не может. Каждая индивидуальность должна выработать это для себя. Что для вас легко?*

## Почему мы выбираем быть несчастливymi?

Это одна из самых сложных человеческих проблем. Ее следует рассматривать очень глубоко, и она не теоретическая – она касается каждого из вас. Именно так ведет себя каждый – всегда выбирает неправильное, всегда выбирает печальное, угнетающее, несчастное. Наверное, у этого должны быть глубокие причины – и они есть.

Вот первая: то, как воспитываются человеческие существа, играет очень важную роль. Будучи несчастливymi, вы от этого что-то приобретаете, всегда приобретаете. Будучи счастливыми, вы всегда теряете.

Если ребенок бдителен, он с самого начала начинает ощущать это разграничение. Каждый раз, когда он несчастлив, кто-то ему сочувствует; и он приобретает сочувствие. Каждый старается проявить к нему любовь; и он приобретает любовь. И более того, каждый раз, когда он несчастлив, каждый к нему внимателен; и он приобретает внимание. Внимание действует, как пища для эго, – как алкогольный стимулятор. Оно придает вам энергию; вы чувствуете себя кем-то. Отсюда такая огромная потребность, такое желание получать внимание.

Если все на вас смотрят, вы приобретаете важность. Если на вас никто не смотрит, вы чувствуете себя так, словно вас нет, словно вы отсутствуете, словно вы – пустое место. Когда люди на вас смотрят, когда люди о вас заботятся, это придает вам сил.

Эго существует в отношениях. Чем больше людей уделяет вам внимание, тем больше вы приобретаете эго. Если никто на вас не смотрит, эго растворяется. Если все полностью о вас забудут, как может существовать эго? Как вы можете чувствовать, что вы есть? Отсюда потребность в обществах, ассоциациях, клубах. Во всем мире существуют клубы: Ротари-клуб, Клуб Львов, масонские ложи – миллионы клубов и обществ. Эти общества и клубы существуют только для того, чтобы уделить внимание людям, которые не могут получить внимания никак по-другому.

С самого начала ребенок начинает учиться политике. И вот эта политика: нужно выглядеть несчастным, и тогда вы получите сочувствие, тогда все будут к вам внимательны. Выглядите больным – вы приобретете важность. И больной ребенок становится диктатором. Вся семья должна его слушаться – что бы он ни говорил, это закон.

Когда он счастлив, никто его не слушает. Когда он здоров, никто о нем не заботится. Когда он в полном порядке, никто к нему не внимателен. С самого начала мы начинаем выбирать несчастное, печальное, пессимистичное – темную сторону жизни. Это первое.

И с этим же связано второе: каждый раз, когда вы счастливы, когда вы радостны, когда вы испытываете экстаз и блаженство, каждый вам завидует. Зависть, ревность означает, что все против вас, никто вам не друг; в этот момент каждый становится вам врагом. Таким образом, вы научились никогда не быть в экстазе, чтобы никто не становился к вам враждебным – не проявлять блаженства, не смеяться.

Посмотрите на людей, когда они смеются. Они смеются очень расчетливо. Этот смех идет не из живота. Этот смех не исходит из глубины их существ. Сначала они посмотрят на вас, оценят ситуацию... и потом засмеются. И они смеются до определенных пределов, до таких пределов, которые вы сможете терпеть, до таких пределов, чтобы не быть неверно понятыми, до таких пределов, чтобы никто не начал испытывать зависть.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.